

ABSTRAK

Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap atau *silent killer*, karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai gejala-gejalanya terlebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya, walaupun muncul gejala tersebut seringkali dianggap sebagai gangguan biasa, sehingga korbannya terlambat menyadari datangnya penyakit.

Tujuan dari penelitian ini adalah *deskriptif* dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh usia lanjut yang menderita hipertensi di Desa Dawuhan Kecamatan Situbondo. Besar sampel sebanyak 26 orang dan pemilihan sampel dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengolahan data menggunakan distribusi frekuensi dan tabulasi.

Hasil penelitian untuk pola aktifitas didapatkan bahwa hampir setengahnya responden usia lanjut yang menderita hipertensi di Desa Dawuhan Kecamatan Situbondo beraktifitas ringan sedangkan untuk kebiasaan merokok didapatkan bahwa hampir setengahnya responden usia lanjut yang menderita hipertensi di Desa Dawuhan Kecamatan Situbondo adalah perokok berat dan untuk kebiasaan minum alkohol didapatkan bahwa sebagian besar responden usia lanjut yang menderita hipertensi di Desa Dawuhan Kecamatan Situbondo adalah peminum alkohol ringan.

Hendaknya penderita hipertensi dapat menghindari faktor-faktor yang bisa memicu timbulnya hipertensi.

Kata kunci : Aktifitas, Merokok, Minum-Minuman Beralkohol, hipertensi, Usia Lanjut.